

Pour votre information les consignes du Conseil National de l'Ordre des Masseurs kinésithérapeutes sont de fermer les cabinets, de prendre les patients uniquement à domicile et d'adapter la fréquence des séances à l'état respiratoire (présence d'un encombrement avéré)

Pour tous les patients porteurs de mucoviscidose, il est donc nécessaire **d'adapter le suivi** en fonction de l'état clinique, le CRCM est à votre disposition pour vous aider dans le choix de la fréquence des séances.

Si votre enfant a des séances de kine, elles doivent se faire avec **les règles d'hygiène strictes** (masque gel hydro alcoolique, lavage des mains)

En attendant voici une liste d'exercices respiratoires que vous pouvez mettre en place à la maison idéalement tous les jours, au moins 3 x semaine :

La clef de chacun de ces exercices est **d'arriver à respirer sur toute l'amplitude possible et lentement** (inspiration ample et totale puis expiration ample et totale) si votre enfant arrive à tenir un petit temps en inspiration maximale en comptant deux ou trois secondes, c'est un plus.

Pour que ce soit ludique, nous attribuons un numéro à chaque exercice et vous pouvez les jouer aux dés.

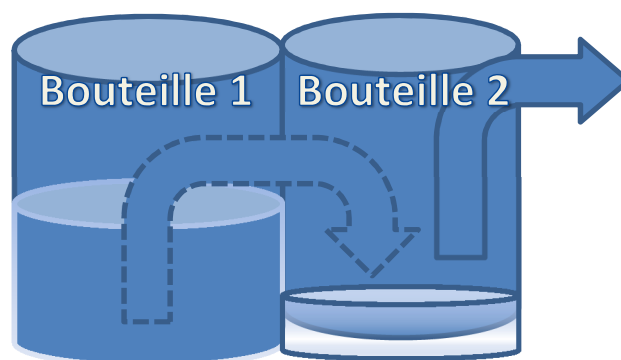
- Une première série avec un seul dé
- Une deuxième série avec les deux dés

Certains exercices n'ont pas de numéro ils sont à faire au début et à la fin, et si vous avez une sangle élastique, ou un gelomuk utilisez les comme d'habitude. Et si vous avez un jardin faites ces exercices dehors.

numéro	Exercice		Durée en minutes/ séries
	Mouchage du nez		
	Petit échauffement	le faire sauter, danser, courir sur place, s'accroupir....solliciter les bras (moulinets...)	
Exercices respiratoires			
1	Allongé	l'enfant pose son doudou/ses mains sur son ventre. - prendre de l'air par le nez en faisant gonfler le ventre pour que le doudou s'élève puis souffler fort (doucement après) pour qu'il redescende	Faire des séries de 10
2	Assis tapis en tailleur	l'enfant tient le doudou/ses mains contre son ventre en prenant de l'air par le nez et souffle lentement en faisant comme s'il voulait faire de la buée. (au besoin aidez-vous d'un petit miroir pour faire la buée dessus.)	Faire des séries de 10
3	Assis tapis en tailleur	gonfler un gros ballon (pour les plus grands) : les mains sur le ventre, on imagine que le ventre est un gros ballon que l'on gonfle en prenant de l'air par le nez et que l'on dégonfle en soufflant par la bouche	Faire des séries de 10
4	Debout, les jambes un peu écartées	respirer comme les éléphants : nos bras sont la trompe de l'éléphant, on s'amuse à faire la trompe. Puis on va prendre de l'air par le nez en levant les bras et en gonflant le ventre et on souffle fort par la bouche en baissant les bras, la trompe redescend	Faire des séries de 10
5	A 4 pattes	faire la respiration du chat : prendre de l'air par le nez et regarder le ventre qui se gonfle et le dos qui descend. On souffle par le nez en vidant (rentrant) le ventre et en faisant le gros dos.	Faire des séries de 10
6	Faire le pantin	debout l'enfant apprend à se laisser tomber comme un patin dont on lâche les cardes, en laissant son	Faire des séries de 10

		souffle se relâcher en même temps comme un ballon qui se dégonfle	
jeux d'air (Matériel à prévoir par les parents : pailles, balle de ping pong,, bulles de savon, plumes , Bouteilles d'eau plastic, scotch et tuyaux , gros ballons de rééducation).			
7	Les papillons	Découper des petits bouts de papier (mouchoir papier ou papier toilette) et essayer de les tenir en suspension dans l'air au dessus de soi le plus longtemps possible	1 min
8	Le mini golf	Souffler sur une balle de ping pong pour faire un parcours, on peut mettre une planche/plateau à monter ce qui demande de souffler longtemps et assez fort	2 min
9	Le poisson	Bulles dans un verre d'eau : le but est de faire des bulles de taille constante et le plus longtemps possible, plus la colonne d'eau est grande (grand verre) plus la paille est profonde et l'exercice intense.	1 min
10	Les châteaux d'eau	Construire le dispositif ci-dessous Faire transvaser l'eau d'une bouteille à l'autre soit en inspirant (bouteille 1 pleine) soit en soufflant (bouteille 2 pleine)	changer l'eau à chaque séance 1 min
11	Parcours « santé »	peut se faire dans votre salon avec des chaises et des coussins à enjamber. Passer dessous les chaises, les tables, monter sur le canapé, le lit... en étant accroupi, ou a 4 pattes.	2 minutes
12	Le kangourou	Si vous avez un gros ballon ou suer un matelas de lit, rebondir en étant assis ou debout pour les plus petits	Rester à côté des enfants 2 minutes
	le « tobogan »	Finir la séance par (vous connaissez pour ceux qui pont appris à cracher) on demande à l'enfant d'augmenter petit à petit ses volumes inspiratoire avec une toute petite expi (comme des marches d'escalier) ce qui l'amène en volume inspiratoire maximal, une fois au maximum on lui demande de redescendre rapidement en expi maximale, (comme un dragon qui souffle la bouche ouverte)	
	Demander une toux	à la fin des exercices pour vérifier s'il y a des sécrétions qui remontent.	

Jeu des bouteilles d'eau : deux bouteilles plastic avec leur bouchon, collées l'une à l'autre, un tuyau qui passe de l'une à l'autre (faire un trou dans la paroi des bouteilles), un tuyau qui sort de l'une vers l'extérieur



**En cas d'exacerbation le plan d'action s'applique avec une intensification du drainage bronchique quotidien.
Le CRCM est à votre disposition 5 j / 7 pour répondre à vos questions.**